



Der Stufenweg nach Mahasi Sayadaw und das Dantabhumi-sutta

Der Stufenweg nach Mahasi Sayadaw und das Dantabhumi-sutta
von pamokkha

Version 1.0: 24.02.2017

Alle Rechte vorbehalten, © 2017 München



Abbildung 1: Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw U Sobhana

INHALTSVERZEICHNIS

Abbildungsverzeichnis	4
1. Einleitung	5
2. Buddhas Stufenweg nach dem Danta-bhumi-sutta	5
3. Die Mahasi-Methode als praktische Umsetzung des Stufenweges	7
Stufe 1+2: Hören der Lehre und Vertrauen darin mit Auszug in die Hauslosigkeit ...	7
Stufe 3: Vollkommenheit im Verhalten mittels der Patimokkha-Regeln	8
Stufe 4: Kontrolle der Sinnestore	9
Stufe 5: Mäßigung beim Essen	10
Stufe 6: Etablierung der Wachsamkeit	11
Stufe 7: Etablierung von Achtsamkeit und Wissensklarheit	12
Stufe 8: Überwindung der Hemmungen	13
Stufe 9: Schulung in Satipatthana	14
Stufe 10: Erlangen des wahren Weges	15
Stufe 11: Erlangen der Vertiefungen	15
Stufe 12+13: Wissen von der Erinnerung an frühere Leben und vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen	17
Stufe 14: Wissen von der Vernichtung der Triebe	18
4. Schlussbetrachtung	18
Literaturverzeichnis	19

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw U Sobhana	3
Abbildung 2: Webliche Yogi in Meditation im Mahasi Sasana Yeiktha	6
Abbildung 3: Myittha Sayadaw U Vasava, Mahasi Nayaka, beim Lunch in Sati Arama, Korea	10
Abbildung 4: Mönche im Mahasi Sasana Yeiktha, 1998, auf dem Weg zur Essenshalle ...	17

1. EINLEITUNG

Der Ehrwürdige Mahasi Sayadaw ist einer der großen Meditationsmeister und buddhistischen Gelehrten unserer Zeit.¹ Hier stelle ich Buddhas Stufenweg, wie er im *Dantabhumi-sutta* überliefert ist, der Mahasi-Methode gegenüber. Direkt ansprechen werde ich die Fragen inwieweit die Methode nach Mahasi Sayadaw ihren Ursprung in Buddhas Lehrreden hat und ob diese Methode zu Gemütsruhe (samatha) und Einsicht (vipassana) führt.

2. BUDDHAS STUFENWEG NACH DEM DANTA-BHUMI-SUTTA

Diese Lehrrede (sutta) beginnt mit einem kurzen Austausch zwischen Prinz Jayasena und dem Novizen Aciravata über die Entfaltung von Sammlung (samadhi):

„Meister Aggivessana, ich habe gehört, daß ein Bhikkhu, der hier umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, Einspitzigkeit des Herzens erlangen kann“².

Hieran anschließend erläutert der Buddha dem Novizen Aciravata einen Stufenweg, um in seiner Lehre Fortschritte zu machen. Die einzelnen Stufen fasse ich im nächsten Schritt in einer Liste kursorisch zusammen, bevor ich sie dann im Vergleich mit der Mahasi-Methode ausführlicher bespreche.

¹ (Silananda, 1981)

² Dantabhumi-sutta (MN 125), zit. nach: (Mettiko, 2012c, S. 239)

1. Hören der Lehre und Vertrauen darin,
2. Auszug in die Hauslosigkeit,
3. Vollkommenheit im Verhalten mittels des Patimokkha,
4. Kontrolle der Sinnesorgane,
5. Mäßigung beim Essen,
6. Etablierung der Wachsamkeit,
7. Etablierung von Achtsamkeit und Wissensklarheit,
8. Überwindung der Hindernisse,
9. Schulung in Satipatthana,
10. Erlangen des wahren Weges,
11. Erlangen der Vertiefungen,
12. Wissen von der Erinnerung an frühere Leben,
13. Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen und
14. Wissen von der Vernichtung der Triebe.



Abbildung 2: Weibliche Yogi in Meditation im Mahasi Sasana Yeiktha

3. DIE MAHASI-METHODE ALS PRAKTISCHE UMSETZUNG DES STUFENWEGES

Im folgenden Abschnitt bespreche ich, wie dieser Stufenweg in der alltäglichen Praxis von den Vipassana-Yogis im Mahasi Sasana Yeiktha³ eingeübt wird.

Stufe 1+2: Hören der Lehre und Vertrauen darin mit Auszug in die Hauslosigkeit

Mahasi Sayadaw wurde 1949 zum spirituellen Rektor des Sasana Yeiktha in Yangon, Myanmar benannt und unterrichtete dort im Dezember die ersten Yogis in Satipatthana Vipassana. In einem buddhistischen Land wie Myanmar haben die meisten Menschen schon von Kindheit an die buddhistische Lehre gehört und zum guten Teil auch Vertrauen in sie entwickelt.

Der Mahasi Sayadaw unterrichtete an seinem Meditationszentrum über 30 Jahre lang bis zu seinem Tod 1982. In dieser Zeit verbreitete sich sein Ruf und seine Lehrmethode nicht nur innerhalb Myanmars, sondern auch international⁴ (1. Stufe Hören der Mahasi-Methode):

„The most powerful Burmese meditation centre, nationally and internationally, is undoubtedly the Tha-tha-na‘ Yeik-tha in Rangoon, or, as it is also referred to after its head teacher, the Ma-ha-si Yeik-tha“⁵.

³ (pamokkha, 2016)

⁴ (Mahasi, Mahasi Abroad: Lectures by Mahasi Sayadaw on his World Missionary Tour, 1979)

⁵ (Houtman, 1990, S. 140)

Im Zuge dessen entwickelte sich neben Neugier und Vertrauen (1. Stufe Vertrauen in die Mahasi-Methode) bei vielen Yogis – Ordinierte und Laien – auch der Wunsch, sich für einen Zeitraum intensiver Meditation ins Mahasi Sasana Yeiktha zurückzuziehen (2. Stufe Auszug in die Hauslosigkeit als Retreat).

Der typische Vipassana-Yogi ist also nicht ein unbeholfener Westler auf spiritueller Sinnsuche – obwohl dieser natürlich auch dort anzutreffen ist –, sondern ein in der buddhistischen Lehre vorgebildeter Yogi. Im Falle birmanischer ordinierter Yogis ist davon auszugehen, dass sie bereits ein intensives Textstudium absolviert haben und ebenso Erfahrungen in Meditation besitzen.

Diese Grundlage führt zu dem Wunsch nach intensiver Meditation in einem Schweigeretreat.

Stufe 3: Vollkommenheit im Verhalten mittels der Patimokkha-Regeln

Es gibt verschiedene Typen von Yogis im Sasana Yeiktha. Doch für alle gilt als Mindestanforderung die Einhaltung der acht buddhistischen Tugendregeln. Diese sind: (1) Abstehen vom Töten, (2) vom Stehlen, (3) von jederart Geschlechtsverkehr, (4) von Lüge, (5) vom Genuss berausender Getränke und jeglichem Mittel, dass die Konzentration beeinflusst, (6) vom Essen nach 12 Uhr mittags, (7) sich fernhalten von Tanz, Gesang, Musik und Schaustellungen und Vermeidung von Blumenschmuck, Wohlgerüchen, Schminke, Schmuck, Zierrat und (8) Vermeidung von hohen, üppigen Betten.⁶ Dies stellt sicher, dass der Yogi seine Meditationspraxis einbettet in eine Vollkommenheit im Verhalten und Wandel.

⁶ (Nyanatiloka, 1989, S. 209-210)

Die verschiedenen Typen an Yogis sind: (1) Bhikkhus, also hochordinierte buddhistische Mönche, (2) Novizen, (3) Thilashin, weibliche nicht-ordinierte Hauslose, (4) Mahayana-Ordinierte, also Mönche, Nonnen, Novizen und Novizinnen, (5) männliche Laien-Yogis und (6) weibliche Laien-Yogis. Die Bhikkhus verhalten sich entsprechend der 227 Patimokkha-Regeln im Pali Vinaya der Theravadin. Für die weiteren Gruppen gibt es eventuell Zusatzregeln.

Stufe 4: Kontrolle der Sinnestore

Diese Übungsanweisung erläutert das Sutta wie folgt:

„Wenn du mit dem Auge eine Form siehst [gilt entsprechend für alle Sinne], klammere dich nicht an ihre Zeichen und ihr Erscheinungsbild. Da üble, unheilsame Geisteszustände der Gier und der Trauer in dich eindringen könnten, wenn du den Sehsinn unkontrolliert läßt, übe dich in dessen Kontrolle, beschütze den Sehsinn, beschäftige dich mit der Kontrolle des Sehsinns“.⁷

Während des Retreats soll der Yogi sich verhalten wie (a) eine schwache und alte Person, (b) eine blinde und (c) eine taube Person. Man soll also seine Sinne bei sich behalten und sie nicht „frei nach außen herumlaufen lassen“. Man soll nicht mit den Augen herumschauen und nach Sehobjekten suchen etc. Der Mahasi Sayadaw schreibt in *The Satipatthana Vipassana Meditation* dazu:

„During the course of practice it is most appropriate if a Yogi acts feebly and slowly in all his activities just like a weak sick person... In the same manner a Yogi should always try and keep to slow motions in all the actions. The lowest speed is necessary

⁷ (Mettiko, 2012c, S. 243)

to enable Mindfulness, Concentration, and Spiritual Knowledge to catch up...

Further it ... is advisable for a Yogi to behave like a blind person throughout the course of training... A Yogi should act in the same manner while carrying out the contemplation: he should not look anywhere; his mind must be intent solely on the object of contemplation...

It is necessary for a Yogi to behave like a deaf person also... Similarly, a Yogi should conduct himself in like manner without taking heed of any unimportant talk nor should he deliberately listen to any talk or speech...

It should be remembered that the carrying out intently of contemplation is the only concern of a Yogi; other things seen or heard are not his concern“⁸.

So schult sich der Mahasi-Yogi in der Sinneskontrolle.

Stufe 5: Mäßigung beim Essen

Dem Yogi werden täglich zwei Speisen angeboten: Frühstück gegen 5 Uhr morgens und Mittag gegen 10 Uhr vormittags. Danach gilt es, bis zum Frühstück des nächsten Tages zu fasten. So mäßigt sich der Mahasi-Schüler beim Essen.



Abbildung 3: Myittha Sayadaw U Vasava, Mahasi Nayaka, beim Lunch in Sati Arama, Korea

⁸ (Mahasi, 1992, S. 22-24)

Stufe 6: Etablierung der Wachsamkeit

Dies erläutert die Lehrrede folgendermaßen:

„Am Tage läutere deinen Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen. Während der ersten Nachtwache läutere deinen Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen. In der mittleren Nachtwache solltest du dich auf der rechten Seite niederlegen, in der Löwenstellung, mit einem Fuß über dem anderen, achtsam und wissensklar, nachdem du dir die Zeit zum Aufstehen eingeprägt hast. Nach dem Aufstehen, in der dritten Nachtwache, läutere deinen Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen“⁹.

Im Mahasi Sasana Yeiktha sieht der Tagesplan in der Zeit zwischen 23 Uhr und 3 Uhr morgens eine Schlafenszeit von vier Stunden vor. Die 20 Wachstunden des Tages werden mit Ausnahme der Meditationsinterviews schweigend verbracht und eingeteilt in:

9 Stunden Sitzmeditation,

6 Stunden Gehmeditation und

5 Stunden achtsamer Verrichtung alltäglicher Dinge, wie Essen, Duschen etc.

Der Yogi verbringt also seine gesamte Wachzeit von 20 Stunden damit, seinen Geist von hinderlichen Geisteszuständen zu reinigen.

⁹ (Mettiko, 2012c, S. 244)

Stufe 7: Etablierung von Achtsamkeit und Wissensklarheit

Diese Praxisanweisung bedeutet:

„Handle wissensklar beim Hingehen und Zurückgehen; handle wissensklar beim Hinschauen und Wegschauen; handle wissensklar beim Beugen und Strecken der Glieder; handle wissensklar beim Tragen deiner Robe und beim Umhertragen deiner äußeren Robe und deiner Schale; handle wissensklar beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; handle wissensklar beim Entleeren von Kot und Urin; handle wissensklar beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen“¹⁰.

Genau dies machen die Mahasi-Yogis 20 Stunden am Tag. Kontinuierliche Achtsamkeit (sati) und Wissensklarheit (sampajanna) durch den ganzen Tag. Mahasi Sayadaw erläutert dies in *Practical Vipassana Meditational Exercises* an praktischen Beispiel, wie der Änderung der Sitzhaltung etc.:

„One should then begin noting as ,wishing to change, wishing to change.‘ If the arm rises, note as ,rising, rising.‘ If it moves, note as ,moving, moving‘. This change should be made gently and noted as ,rising, rising,‘ ,moving, moving‘ and ,touching, touching.‘

If the body sways, ,swaying, swaying.‘ If the foot rises, ,rising, rising‘. If it moves, ,moving, moving.‘ If it drops, ,dropping, dropping.‘ If there is no change, but only static rest, go back to noting the rising and falling of the abdomen. There must be no intermission in between, only contiguity between a preceding act

¹⁰ (Mettiko, 2012c, S. 244)

of noting and a succeeding one, between a preceding samadhi (state of concentration) and a succeeding one, between a preceding act of intelligence [Wissensklarheit] and a succeeding one... Magga and Phala nana (knowledge of the path and its fruition) are attained only when there is this kind of gathering momentum.

In the same way, the noting in vipassana meditation should be continual and unremitting, without any resting interval between acts of noting whatever phenomena may arise. For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the yogi desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching¹¹.

So übt man sich in Achtsamkeit und Wissensklarheit.

Stufe 8: Überwindung der Hemmungen

Wer sich täglich so übt und „die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig hält“, der wird entsprechend auch die fünf Hemmungen (nivarana) überwinden. Daher schreibt der Mahasi Sayadaw in *Purpose of Practising Kammat-thana Meditation*:

„When repeated contemplation is made many times ... the wandering mind will almost entirely disappear and with its disappearance, the mind will be free from hindrances“¹².

Ab dieser Übungsstufe beginnt dann auch die Satipatthana Meditation im engeren Sinne: „that the actual method of practice in Vipassana Med-

¹¹ (Mahasi, 1978, S. 22-23)

¹² (Mahasi, 1995a, S. 34)

itation is to note or to observe or to contemplate the successive occurrences of seeing, hearing, etc., at six points or sense doors“¹³. Wer so meditiert, kontempliert nicht nur die sechs Sinnengebiete, sondern auch die fünf Aggregate (khandha) und die vier satipatthana. Entscheidend ist hier, keine konzeptuellen Objekte zu kontemplieren, sondern die bedingten höchsten Wahrheiten (paramattha dhamma).¹⁴

Stufe 9: Schulung in Satipatthana

Diese Übungsstufe ist eine Kurzbeschreibung der Satipatthana-Praxis, die ausführlich im *Mahasatipatthana-sutta* (DN22), *Satipatthana-sutta* (MN10) und im *Satipatthana-samyutta* (SN47) beschrieben ist:

„Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, verweilt er, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Herz als Herz betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat“¹⁵.

Diese Übungsstufe wird schwerpunktmäßig in den neun Stunden Sitzmeditation eingeübt.

¹³ (Mahasi, 1992, S. 11)

¹⁴ (Mahasi, 2016, S. 93-142)

¹⁵ (Mettiko, 2012c, S. 245)

Stufe 10: Erlangen des wahren Weges

Ab dieser Stufe verschiebt sich die Betrachtung von den Aktivitäten (kamma, kammattana) hin zu den Früchten (vipaka). So benennt der Buddha in diesem Sutta die erste Frucht von Satipatthana – wenn man von der Überwindung der nivarana absieht – mit dem Erlangen des wahren Weges:

„so sind diese vier Grundlagen der Achtsamkeit die Bande für das Gemüt des edlen Schülers ... um ihn dazu zu bringen, den wahren Weg zu erlangen und Nibbāna zu verwirklichen“¹⁶.

Hier wird noch einmal deutlich gemacht, dass die Praxis von Satipatthana der wahre und direkte Weg zu Einsicht (vipassana) und nibbana ist. Die Mahasi-Methode ist eine von vielen konkreten Techniken, das *Satipatthana-sutta* als Meditationspraxis umzusetzen.¹⁷

Stufe 11: Erlangen der Vertiefungen

Hier macht der Buddha deutlich, dass die Satipatthana-Praxis zum Erlangen der Vertiefungen (jhana) führt. Im ersten Schritt im Zusammenhang mit der ersten Vertiefung erweitert der Buddha die Übungsanweisung aus der neunten Stufe wie folgt:

„Komm, Bhikkhu, verweile, indem du den Körper als einen Körper betrachtest, aber hege keine Gedanken, die mit dem Körper verbunden sind“¹⁸.

Der Buddha fährt dann fort, die weiteren Vertiefungen zu beschreiben. Mahasi Sayadaw spricht in seinem Kommentar zu Buddhas erster Lehrrede

¹⁶ (Mettiko, 2012c, S. 245)

¹⁷ Houtman spricht in seiner Dissertation (Houtman, 1990) von 24 Vipassana-Techniken allein in Birma.

¹⁸ (Mettiko, 2012c, S. 245-246)

(*Dhammacakkappavattana-sutta*) über die Konzentration und Vertiefungen der Vipassana-Praxis, die gleich ist mit der Satipatthana-Praxis:

„Jhana means closely observing an object with fired attention. Concentrated attention given to a selected object of meditation such as respiration for tranquility concentration gives rise to samatha jhana, whereas noting the characteristic nature of rupa, nama and contemplating on their impermanence, unsatisfactoriness and insubstantiality brings about vipassana jhana...

That is vipassana momentary concentration, when it becomes strongly developed, can keep the mind well tranquilized just like the absorption concentration, has been clearly borne out by the personal experiences of the yogis practising the Satipatthana meditation“¹⁹.

Dass die Mahasi-Yogis Gemütsruhe (samatha) und Einsicht (vipassana) in hohem Maße entwickeln, kann ich aus eigener Erfahrung bezeugen. Alles andere widerspricht auch dem gesunden Menschenverstand. Wenn ein Yogi so praktiziert, wie es von ihm erwartet wird, wird sich eine Gemütsruhe einstellen, die die Hemmungen überwindet und zu den Vertiefungen führt.

Der Yogi verbringt alle 20 Wachstunden schweigend mit nach innen gewandten Sinnen und ist sich jederzeit über das Entstehen und Vergehen von Geistigkeit und Körperlichkeit bewusst. Nicht am Anfang, aber als Frucht von Tagen und Wochen intensiver zurückgezogener Meditationspraxis. Dies wiederum bildet die Basis für das Entstehen von Wissen und Befreiung. Im *Mahacattarisaka-sutta* macht der Buddha deutlich:

„in jemandem mit Richtiger Achtsamkeit [satipatthana, 9. Stufe] entsteht Richtige Konzentration [hier 11. Stufe]; in jemandem mit Richtiger Konzentration entsteht Richtiges Wissen [hier 12. – 14.

¹⁹ (Mahasi, 1995b, S. 87), meine Hervorhebung

Stufe]; in jemandem mit Richtigem Wissen entsteht Richtige Befreiung“²⁰.

Und Mahasi Sayadaw: „Without Concentration there is no chance of acquiring Spiritual Knowledge of Insight (vipassana-nana)“²¹.



Abbildung 4: Mönche im Mahasi Sasana Yeiktha, 1998, auf dem Weg zur Essenshalle

Stufe 12+13: Wissen von der Erinnerung an frühere Leben und vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen

Diese Stufen werden in der Mahasi-Tradition gewöhnlich nicht eingeübt, sondern es wird direkt zur letzten Stufe von der Vernichtung der Triebe gegangen. Dies ist in Übereinstimmung u.a. mit dem Stufenweg nach

²⁰ Mahacattarisaka-sutta (MN 117), zit. nach: (Mettiko, 2012c, S. 171)

²¹ (Mahasi, 1992, S. 19)

dem *Chabbisodhana-sutta*, wo nach den Vertiefungen ebenfalls direkt die Vernichtung der Triebe kommt und die beiden anderen Wissen ausgespart werden.²²

Stufe 14: Wissen von der Vernichtung der Triebe

Ob Buddhas Stufenweg nach der Mahasi-Methode einen wirklich bis zum Wissen von der Vernichtung der Triebe führt, ist nicht nur eine Frage der Technik, sondern vor allem auch der eigenen Vollkommenheiten (parami). Jedoch als der Mahasi Sayadaw am 14. August 1982 verstarb, war es für viele in Myanmar und Übersee das Verlöschen eines Arahant (Heiligen).

4. SCHLUSSBETRACHTUNG

Deutlich geworden ist, wie sehr sich der Übungsweg von Mahasi Sayadaw an den Lehrreden des Buddha ausrichtet. Gezeigt wurde dies am Beispiel des Stufenweges, wie er dargelegt wurde in der *Lehrrede von den Stufen des Gezähmten* (Dantabhumi-sutta).

Die Entwicklung von Gemütsruhe ist ein erwünschtes und notwendiges Nebenprodukt von der Entfaltung der Einsicht in der Praxis nach Mahasi Sayadaw: da entfaltet ein Mönch die Gemütsruhe mit vorangehender Einsicht.

Die Umsetzung des *Satipatthana-sutta* in die Praxis nach der Methode von Mahasi Sayadaw, ist daher einer von vielen Wegen, Buddhas mittlerem Pfad zu folgen.

²² Chabbisodhana-sutta (MN 112), in: (Mettiko, 2012c, S. 119-120)

LITERATURVERZEICHNIS

- Houtman, G. (1990). *Traditions of Buddhist practice in Burma*. London: School of Oriental and African Studies London University.
- Mahasi. (1978). *Practical Vipassana Meditational Exercises*. Yangon: Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Mahasi. (1979). *Mahasi Abroad: Lectures by Mahasi Sayadaw on his World Missionary Tour*. Yangon: Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Mahasi. (1992). *The Satipatthana Vipassana Meditation: a Basic Buddhist Mindfulness Exercise*. Yangon: Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Mahasi. (1995a). *Purpose of Practising Kammatthana Meditation*. Yangon: Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Mahasi. (1995b). *The Great Discourse on the Wheel of Dhamma: Dhammacakkappavattana Sutta*. Yangon: Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Mahasi. (2016). *Manual of Insight*. Boston: Wisdom Publications.
- Mettiko. (2012). *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikaya)* (2. Auflage Ausg.). Uttenbühl: Jhana Verlag.
- Mettiko. (2012c). *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikaya)*: Band III. In Mettiko, *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikaya)* (S. 5-465). Uttenbühl: Jhana Verlag.
- Nyanatiloka. (1989). *Buddhistisches Wörterbuch: kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung*. Konstanz: Verlag Christiani.
- pamokkha. (2016). *Mahasi Sasana Yeiktha: Meditation in Burma*. München. Abgerufen am 24.02.2017 von de.scribd.com/document/324429770/mahasi-sasana-yeiktha-meditation-in-burma
- Silananda. (1981). *The Venerable Mahasi Sayadaw: Biography*. Yangon: Buddha Sasana Nuggaha Organization.